BUZZZ

Le magazine de tous les collégiens du département

N° 1 GRATUIT

L'ŒIL DE...

Retour sur les JO dans les Hauts-de-Seine

MON BOULOT C'EST...

Médiateur éducatif dans les collèges

PSYCHO

Hypersensibilité : Est-ce que je suis concerné ?

Nouvelle formule

SCOLARITÉ

COMMENT CARTONNER CETTE ANNÉE ?

hauts-de-seine
LE DÉPARTEMENT

le Jardin
des métiers d'Art
et du Design

Exposition
collective

CHRONIQUES DE LA CRÉATION

DANS LES COULISSES DU JAD

Commissariat
Hugues Jacquet
Scénographie
Marion Flament

23.10.2024 — 16.02.2025

hauts-de-seine
LE DÉPARTEMENT

JAD
LE JARDIN DES MÉTIERS D'ART ET DU DESIGN

Le Jardin des métiers
d'Art et du Design
6, Grande Rue — 92310 Sèvres

Un projet porté par le Département des Hauts-de-Seine en copilotage
avec le Groupe SOS, Make Ici et l'Institut pour les Savoir-Faire Français

GroupeSOS
Entreprendre au profit de tous

MAKE

SAVOIR-FAIRE FRANÇAIS

Design graphique : Dune Lunel Studio, Paris.

AU REVOIR L'ABEILLE, BONJOUR BUZZZ !

Ton magazine fait peau neuve avec une toute nouvelle formule destinée à tous les collégiens. Découvre-le sans attendre !

P. 12
SANS BLABLA
L'interview d'Alexandra Gordebak, 23 ans, coresponsable d'un projet humanitaire

P. 20
DOSSIER
Toutes les clés pour cartonner cette année !

SOMMAIRE

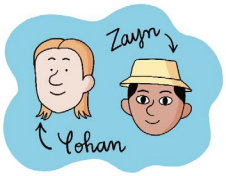
Conseil départemental
des Hauts-de-Seine
57, rue des Longues-Raies,
92000 Nanterre CEDEX
Tél. : 0806 00 00 92
www.hauts-de-seine.fr
Directeur de la publication :
Georges Siffredi
Directrice de la communication :
Muriel Hoyaux
Rédacteur en chef :
Rafaël Mathieu
Conception-réalisation :
CITIZENPRESS
30, rue Notre-Dame des-Victoires
75002 Paris
Direction artistique :
David Corvaisier
Rédaction :
Eric Allermoz, Eva Jednak, Hortense Lasbleis, Sevin Rey Sahin, Julie Tilman
Illustrations :
Clod, Elizabeth Holleville, Leslie Plée
Secrétariat de rédaction :
Christine Ferreri
Maquette :
David Corvaisier, Morgane Salvaggio
Chef de fabrication :
Sylvie Esquer
Impression :
Riccobono
Tirage : 40 000 exemplaires
ISSN : 1959-4313

Ce magazine est imprimé sur papier recyclé.

P. 36
MON BOULOT C'EST...
Le portrait de Rafik Rouag, médiateur éducatif

P. 18 et P. 44
LES NOUVELLES BD

Wendy et XYZ



UNE QUESTION ?

Le président du Département y répond !

Pourquoi le Département a-t-il créé un nouveau magazine ?

Georges Siffredi :
L'Abeille, le précédent magazine, s'adressait aux élèves de 6e et de 5e à travers des sujets qui prolongeaient le programme scolaire de ces deux niveaux. Avec *Buzzz*, nous avons souhaité que tous les collégiens en profitent, ce qui impliquait de repenser le contenu du magazine. Cette nouvelle formule abordera ainsi des thématiques plus larges, que nous espérons plus proches de vos centres d'intérêt. Elle s'inscrira dans le prolongement des projets que le Département développe pour vous dans les collèges sur la citoyenneté - comme Ô Lab Citoyen ou les Rencontres de l'éloquence - ou le développement durable - comme les MéDDailles des Hauts-de-Seine, décernées chaque année aux classes qui s'engagent pour la planète.
Ce nouveau magazine intègrera par ailleurs pleinement les outils numériques.
Nous encourageons d'ailleurs ceux d'entre vous qui ont l'âge requis pour accéder aux réseaux sociaux à suivre *Buzzz* sur Instagram pour profiter de contenus supplémentaires, mais aussi nous donner votre avis sur ce premier numéro.

DES COLLÉGIENS DANS LE GRAND BAIN

Assister à une épreuve de paranatation au sein d'une Paris La Défense Arena en mode Jeux 2024 ? C'est pour 4 000 collégiens des Hauts-de-Seine. Le Département les a invités dans le cadre du dispositif départemental NOHa (Natation, Olympisme, Handicap), lancé l'année dernière, qui proposait aux classes de 6e des cours d'apprentissage de la natation et une sensibilisation aux valeurs de l'olympisme et du handicap.

© freepik

© CD92/OLIVIER RAVOIRE

20 MÉDAILLES OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES POUR LES ATHLÈTES ALTO-SÉQUANAIS

lors des Jeux olympiques et paralympiques de Paris. En basket-ball, handball, tennis de table, taekwondo, parajudo... Les sportifs alto-séquanais ont brillé, faisant du « 92 » le Département le plus performant de France ! Bravo à eux.

LES MÉDAILLES

Médailles d'or

LAURIN ALTHÉA (Taekwondo Asnières Elite) taekwondo +67kg
OUFFROY QUENTIN (Ex Plessis-Robinson Volley-Ball) volley-ball
NGAYAP-HAMBOU MAXIME-GAËL (Arts Martiaux d'Asnières) judo par équipe mixte
CYSIQUE SARAH-LÉONIE (Athlétic club de Boulogne-Billancourt) judo par équipe mixte

Médailles d'argent

DONNADIEU PASCAL (Nanterre 92) basket-ball
NOCANDY MÉLINE (Ex Paris 92) handball
BOREL YANNICK (Levallois Sporting Club) en épée individuel
DUSSOULIER LUCAS (Nanterre 92) en basket 3*3
LOUIS-MARIE ALEXANDRA (Levallois Sporting Club) en épée par équipe
VITALIS CORALINE (Levallois sporting club) en épée par équipe
LATCHOUMANAYA HÉLIOS (Levaloois Sporting club) en para judo (- 90kg J2)

Médailles de bronze

CHASTANET MAXIMILIEN (Cercle des Mousquetaires d'Issy-les-Moulineaux) en fleuret par équipe
GAUZY SIMON (Levallois Sporting Club), tennis de table par équipe
GROUSSET MAXIME (CS Clichy 92) en natation, relais 4*100 m par équipe
CYSIQUE SARAH-LÉONIE (Athlétic club de Boulogne-Billancourt) judo moins de 57 kg
MERTINE JULIEN (Cercle d'escrime de Rueil-Malmaison) en fleuret par équipe
NGAYAP-HAMBOU MAXIME-GAËL (Arts Martiaux d'Asnières) judo moins de 90 kg
PAUTY MAXIME (Cercle des Mousquetaires d'Issy-les-Moulineaux) en fleuret par équipe
RAVET CYRIAN (Taekwondo Asnières Elite) en taekwondo - 58 kg
GRANDRY JASON (Levallois Sporting club) en para judo (+ 90kg J1)

DURABLE

38 COURS DE COLLÈGE RÉAMÉNAGÉES D'ICI À 2027 :

C'est l'objectif porté par le programme Îlots verts. Moins bitumées, plus végétalisées, ces cours s'adaptent au changement climatique et deviennent plus agréables à vivre au quotidien ! Si tu souhaites aussi agir et élaborer un projet en lien avec le développement durable dans ton collège, renseigne-toi auprès de ton médiateur, ta médiatrice ou l'un de tes professeurs afin de participer à la prochaine édition des MéDDailles des Hauts-de-Seine qui récompensent les collèges qui s'engagent pour le développement durable.

© CD92/JULIA BRECHLER

© CD92/OLIVIER RAVOIRE

PASS+

C'EST LE MOMENT DE S'INSCRIRE

Proposé par le Département des Hauts-de-Seine, le Pass+ est une carte qui permet d'accéder à plusieurs avantages, notamment une aide financière pour les activités sportives et culturelles extrascolaires, un service gratuit de soutien scolaire en ligne ou un don d'ordinateur portable pour les collégiens, sous conditions de ressources.
Pour t'inscrire, rendez-vous sur passplus.fr

ATALA
1801
Voyage illustré
au cœur d'un roman
EXPOSITION
4 octobre 2024
28 septembre 2025
Maison de Chateaubriand • Châtenay-Malabry
vallee-aux-loups.hauts-de-seine.fr
Département des Hauts-de-Seine • Pôle communication • ©François René de Chateaubriand - Atala - Illustration de Gustave Doré (1832-1883) - Paris, Hachette et Cie, 1863 •
août 2024 • ob

LiRE magazine

LE FIGARO

hauts-de-seine
LE DÉPARTEMENT

LA DATA

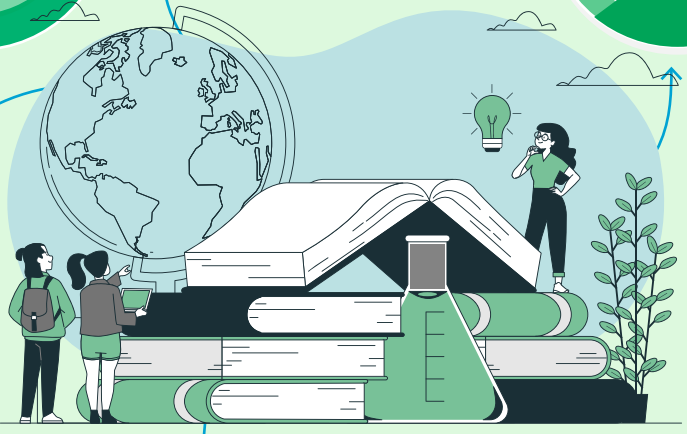
BIENVENUE AU COLLÈGE DURABLE DE DEMAIN

D'ici à 2030, le Département s'est fixé des objectifs à atteindre en matière de développement durable. « S'engager pour mieux vivre ensemble » est l'un des enjeux fixés dans la feuille de route, l'Agenda 2030.

***Buzzz* te présente ici quelques actions issues de la partie « Nos collégiens, citoyens de demain ». Elles te seront détaillées dans les prochains numéros du magazine.**

40
cours de collèges seront concernées par le programme de végétalisation Îlots verts d'ici à l'année 2030.

2026
L'année butoir pour étendre la labellisation "Numérique responsable", qui vise à réduire l'impact écologique du numérique au périmètre des collèges.



40 %
de consommation énergétique en moins dans les collèges en 2030.

100 %
des collèges seront labellisés "Éco-Collèges" en 2030, c'est-à-dire concernés par au moins un des dispositifs (Challenge Climat Usages, Cubes, Îlot vert, programme DD...) avec création d'un programme d'éducation à l'environnement et au développement durable associé.

50 %
des collèges produiront les repas servis à la cantine sur place. 80 % de produits durables seront proposés dans l'assiette.

EXPO

SPORTS EN SEINE : L'EXPO ATHLÉTIQUE

Jusqu'au 20 décembre, le sport est à l'honneur au Domaine départemental de Sceaux et au parc départemental des Chanteraines. Une quarantaine de photographies grand format y sont exposées en plein air, dans le cadre de l'exposition « Sports en Seine. Histoires de champions d'hier et de demain ».

© CD92/OLIVIER RAVOIRE

3 BONNES RAISONS D'Y ALLER

1 POUR PROLONGER L'ESPRIT DES JEUX

Les Jeux 2024 ont imprimé tout l'été leur marque festive et sportive dans le département. Depuis toujours, les Hauts-de-Seine sont une terre de sport. Jeux 1924, construction d'infrastructures olympiques comme le stade départemental Yves-du-Manoir, accueil de clubs réputés… L'exposition Sports en Seine invite à revivre les grands temps sportifs du département à travers une quarantaine de photographies historiques grand format.

2 POUR S'INSPIRER ET SE MOTIVER

Dix portraits de jeunes espoirs qui évoluent dans des clubs partenaires du Département sont présentés. Il y a notamment **Clémence, 17 ans** et déjà **championne de France d'aviron**, **Anita, 16 ans, escrimeuse à Bourg-la-Reine** et membre de l'équipe de France des moins de 17 ans, ou encore **Lucas, 18 ans, membre du groupe professionnel de Nanterre 92** et leader de l'équipe de France U19 lors de la Coupe du monde de basket… Des jeunes inspirants, qui motivent à se donner à fond !

3 POUR PRENDRE L'AIR

Cette exposition en plein air te permet de profiter encore un peu des températures clémentes de la fin de l'été. Le Domaine départemental de Sceaux et le parc départemental des Chanteraines, situé entre Gennevilliers et Villeneuve-la-Garenne, sont des poumons verts dans la ville. Sentiers de promenade et clubs sportifs, lieux de nature et lieux historiques… il y en a pour tous les goûts !

L'ÉVÉNEMENT

LES HAUTS-DE-SEINE EN FORME OLYMPIQUE !

Le 24 juillet, la flamme olympique a brillé entre les mains des quelque 200 passeurs de relais, dans les Hauts-de-Seine. Depuis Sceaux, des milliers d'Alto-Séquanais ont vibré sur son passage, jusqu'à l'allumage du chaudron final par la judokate Gévrise Émane, au pied de la Grande Arche de Paris La Défense. De nombreuses activités étaient prévues ce jour-là, tout au long du parcours traversant 19 communes en sept étapes. Le 27 août, le territoire a également accueilli la flamme paralympique qui a ravivé l'esprit olympique à quelques jours du démarrage de la seconde partie des Jeux.

© CD92/STEPHANIE GUTIERREZ-ORTEGA

© CD92/OLIVIER RAVOIRE

© CD92/WILLY LABRE

© CD92/OLIVIER RAVOIRE

© CD92/STEPHANIE GUTIERREZ-ORTEGA

SOLIDARITÉ

ALEXANDRA Gordebak

DR

À 23 ans, Alexandra est coresponsable d'un projet humanitaire auprès des enfants défavorisés d'Arménie. Originaire de Clamart, elle est soutenue par le Département par le biais du dispositif Initiatives jeunes solidaires qui accompagne les projets de solidarité internationale.

En quoi consiste ton projet humanitaire ?

ALEXANDRA : *Yerguir, qui veut dire « pays » en arménien, est un projet qui vise à organiser un camp de vacances l'été en Arménie pour les enfants défavorisés. Concrètement, nous montons un camp sur place grâce à des bénévoles français et arméniens pour accueillir environ 200 jeunes de 6 à 16 ans du matin jusqu'au soir. Pendant plusieurs semaines, nous organisons des activités sportives, manuelles, culturelles ou historiques. À la fin, une kermesse rassemble tout le monde : parents, enfants et bénévoles.*

D'où est venue ta volonté de t'engager ?

ALEXANDRA : *J'ai connu l'association qui porte le projet Yerguir grâce à des amis. Je suis née dans les Hauts-de-Seine à Clamart et j'y ai grandi mais mes deux parents sont Arméniens et je baigne dans cette culture depuis toujours : je parle la langue, je fais de la danse arménienne, je suis proche de la communauté. En 2021, on m'a proposé d'être bénévole et j'ai tenté l'expérience. Ça a été une révélation. Maintenant, ça fait partie intégrante de ma vie !*

IL NE FAUT JAMAIS CESSER DE CROIRE EN SON PROJET !

DR

Que ressens-tu quand tu es là-bas ?

ALEXANDRA : *Un grand plaisir. C'est extrêmement gratifiant de voir se concrétiser le projet, de voir les enfants s'amuser, profiter, de se sentir utile. Ce sont des jeunes qui vivent dans des conditions difficiles, qui ont pour certains connu la guerre… J'avais beaucoup d'appréhension à cause de ça au départ. Aujourd'hui, je suis heureuse de pouvoir leur changer les idées, adoucir un peu leur quotidien.*

Quel futur pour Yerguir ?

ALEXANDRA : *On aimerait bien organiser aussi un camp de vacances en hiver, au moment des fêtes de fin d'année. Ça nous permettrait en plus de renforcer nos liens avec les jeunes et leurs familles. C'est bien d'imaginer et de concrétiser un projet, c'est encore mieux de le faire évoluer et de le pérenniser.*

LE DISPOSITIF "INITIATIVES JEUNES SOLIDAIRES"

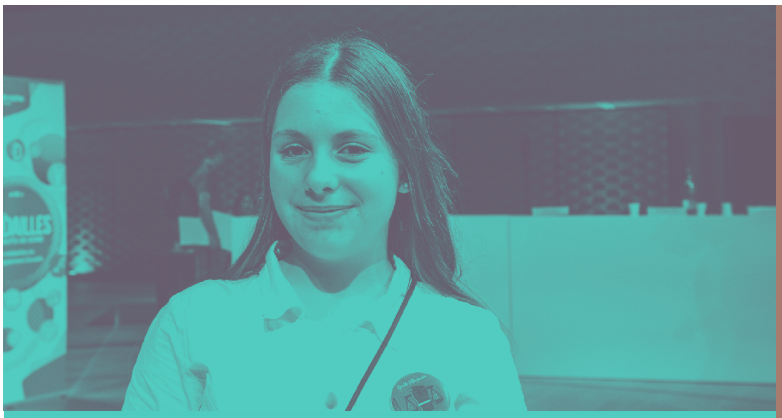
Le Département soutient les projets humanitaires portés par des jeunes de 18 à 25 ans. Depuis 2009, près de 440 projets ont été accompagnés, ce qui représente un investissement de plus de 1,3 million d'euros.

Quels conseils pourrais-tu donner à un jeune qui a un projet ?

ALEXANDRA : *Au début, on peut avoir l'impression que ça n'aboutira jamais, on ne sait pas par où commencer. C'est pour ça qu'il ne faut pas hésiter à demander de l'aide. Être épaulé par des personnes avec plus d'expérience, c'est une vraie chance. Et surtout, il ne faut jamais cesser de croire en son projet !*

MEDDAILLES

RENCONTRE LES ÉCOCITOY DE DEM



Juliette, 14 ans, en 4e au collège Robert-Doisneau à Montrouge

Notre projet visait à promouvoir l'égalité entre filles et garçons et sensibiliser aux clichés sexistes à travers des affiches sur les murs du collège à la manière des colleuses féministes. Je suis très fière d'avoir reçu le Prix du jury. Nous avons réussi à mener un projet et à le défendre devant un public. Avec la récompense de 5 000 euros, nous allons pouvoir investir dans de nouveaux projets d'égalité mais aussi d'écologie.

Gabrielle, 13 ans, en 5e au collège Paul-Landowski à Boulogne-Billancourt

L'année dernière, nous avons remporté le Grand prix avec notre projet de livre de recettes écologiques intitulé *De la graine à la fourchette*.
Nous étions très fiers d'avoir été choisis et grâce à la récompense, nous avons pu démarrer un nouveau projet d'irrigation pour économiser l'eau dans notre potager.

Élisa, 15 ans, en 3e au collège Édouard-Vaillant à Gennevilliers

Notre projet d'écochallenge consistait à organiser une semaine de défis écologiques et solidaires et des affichages pour sensibiliser à l'égalité entre filles et garçons. Je suis touchée d'avoir eu le Prix coup de cœur. C'est ma quatrième et dernière année en tant qu'écocitoyenne, j'ai l'impression de finir en beauté. Au-delà de la récompense, ces actions nous ont permis de travailler et apprendre tous ensemble, sans distinction entre les classes.

ENS
AIN

50 collèges ont participé l'année dernière au concours MéDDailles organisé par le Département. À la clé : 111 lauréats récompensés pour des initiatives dans des domaines comme l'écologie, l'égalité fille/garçon ou la solidarité. *Buzzz* donne la parole à ces collégiens engagés.

Photos : Patricia Lecomte

Ibrahima, 12 ans, en 4e au collège Jean-Jaurès à Levallois-Perret

Nous avons participé aux MéDDailles avec notre projet de serre connectée équipée de panneaux photovoltaïques qui permet, grâce à l'informatique, d'optimiser la culture dans la serre de notre cour d'école de façon écologique. Je m'occupe de la partie technique et cette activité me donne encore plus envie de devenir ingénieure. Nous avons concouru au prix pour investir davantage dans notre dispositif et pour partager nos idées avec d'autres.

L'AVIS DES PROFS

Madame Ouar, professeure de SVT au collège Jean-Jaurès à Levallois-Perret

Le projet de serre connectée mobilise beaucoup d'élèves et permet de faire le lien entre différentes matières comme la technologie et la SVT. Les enfants se sentent bien dans cette serre, les mains dans la terre. Des élèves en décrochage scolaire s'investissent pleinement dans ces ateliers réguliers et fédérateurs. Tout le monde y trouve sa place et pour tous, les MéDDailles sont une motivation supplémentaire.

Madame Amri, professeure d'anglais au collège Maison-Blanche à Clamart

Pour notre troisième participation aux MéDDailles, les élèves ont organisé un écotroc de livres et de jeux de société pour promouvoir une consommation plus responsable. Les 24 écodélégués ont tout organisé, sensibilisé et trié les objets à vendre. Ce type d'actions les responsabilise et les motive à être des écocitoyens actifs dans leur collège.

LITTÉRATURE

DE L'HISTOIRE AU LIVRE

Dans le cadre d'un projet littéraire, des élèves de 3e du collège Léonard-de-Vinci de Châtenay-Malabry ont écrit, ensemble, une histoire originale en compagnie d'un écrivain et participé à un atelier de reliure. À la clé : la fabrication de leur propre livre.

Photos : Éric Facon

ÉTAPE 1 : l'atelier d'écriture

Un ouvrage épais à la couverture en cuir, vieux de plusieurs siècles, circule de main en main dans la bibliothèque de la Maison de Chateaubriand à Châtenay-Malabry. Ce mercredi de juin, les élèves de 3e du collège Léonard-de-Vinci écoutent la médiatrice culturelle, Constance Hallier, leur raconter les coulisses de la fabrication d'un livre. Depuis le mois de mars, toute la classe a participé à trois ateliers d'écriture animés par l'auteur Pierre-Benoit Roux. Ils ont écrit *Le Cèdre aux mille rainures*, un long texte inspiré des arbres plantés par Châteaubriand dans le parc départemental de la Vallée-aux-Loups. L'auteur romantique du XIXe siècle a vécu 11 ans au cœur de ce parc, entre 1807 et 1818. « *Après avoir visité l'arboretum puis la maison de Châteaubriand, nous avons travaillé sur la création d'un poème. Les élèves ont pu mobiliser leurs connaissances de français comme les figures de style et les métaphores. Le résultat est très inattendu et très littéraire* », explique Mme Oulema, professeure de lettres. « *Nous avons pu travailler notre imagination et appliquer des oxymores et des métaphores. J'ai vu comment cela pouvait apporter de la beauté au texte. J'aime beaucoup écrire donc j'étais très content de ce projet* », se réjouit Maximilien.

ÉTAPE 2 :
l'impression

À ses côtés, Wassim est enthousiaste. « *J'aime bien les rédactions mais cet atelier était différent. Avec l'aide de l'écrivain, j'ai appris le processus d'écriture d'une histoire de A à Z.* » Grâce au partenariat du Département avec la maison d'édition Short Édition, *Le Cèdre aux milles rainures* peut être imprimé instantanément sur un petit distributeur d'histoires courtes appelé Cub'Édito. En appuyant sur une simple touche, cette boîte permet de sortir des œuvres de la Short Édition et celles écrites par les élèves dans le cadre d'ateliers. Assia, 14 ans, presse le bouton. En quelques instants, l'histoire s'imprime sur une feuille qui ressemble à long ticket de caisse.

ÉTAPE 3 :
la reliure

Ce matin, la classe a aussi imprimé son texte sur de grandes feuilles perforées pour s'exercer à la reliure japonaise à l'aide de rubans colorés. « *C'est un travail manuel, j'aime beaucoup* », assure Wassim. « *Au début, je n'étais pas très emballé mais c'est super créatif !* », ajoute Steve, son voisin. Une fois la couverture noire et les feuilles assemblées, chacun s'affaire à l'illustration de son livre en y dessinant des végétaux au feutre doré. De l'inspiration à la reliure finale, ce projet a ainsi montré les coulisses de la littérature et de l'édition aux collégiens.

« J'ai appris le processus d'écriture d'une histoire de A à Z. »

Wassim
15 ans

ÉVARISTE GALOIS

Évariste Galois naît en 1811 à Bourg-la-Reine dans une famille de notables lettrés.

Sa mère s'occupe de son éducation jusqu'à ses douze ans...

... âge auquel il rentre au collège Louis-Le-Grand.

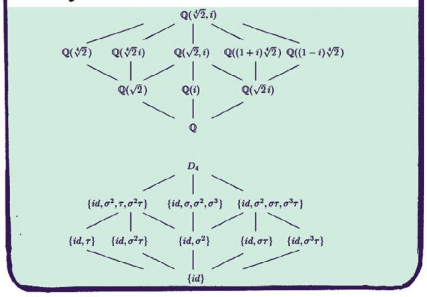
Très vite, il se passionne pour les mathématiques et excelle dans ce domaine.

Mais il délaisse le reste des enseignements et ses maîtres notent son mauvais caractère !

À 17 ans, Évariste publie des articles scientifiques, remporte des prix, envoie ses travaux à l'Académie des Sciences.

Malheureusement, ils sont toujours mystérieusement perdus.

À dix-huit ans, il commence à formuler la théorie des groupes, pour laquellle il est aujourd'hui reconnu.



Élizabeth Holleville

En 1830, la révolution de Juillet, deuxième Révolution Française, éclate.

Fervent républicain, Évariste s'implique dans le mouvement politique pour faire chuter la nouvelle monarchie du roi Louis-Philippe.

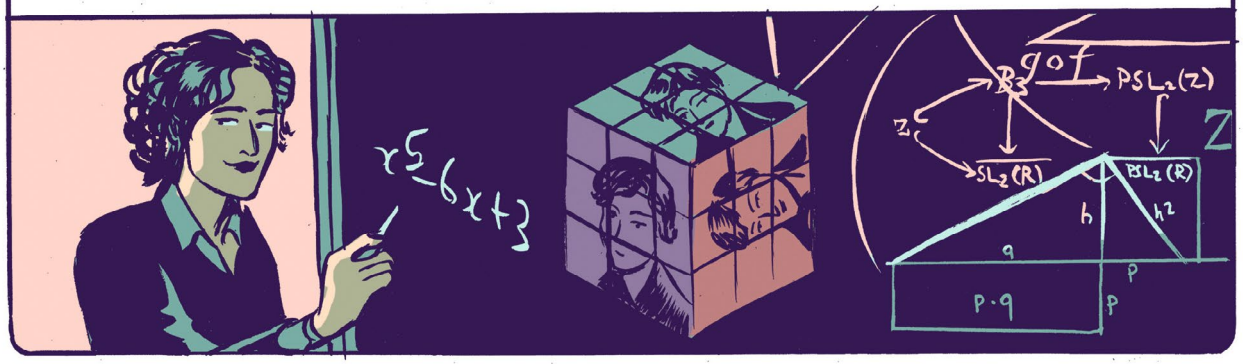
Il est brièvement emprisonné à la suite d'une manifestation étudiante.

Malgré ces troubles, il poursuit ses études mathématiques avec passion et détermination.

En 1832, Évariste participe à un duel dont l'origine reste mystérieuse.

Grièvement blessé, il meurt à l'âge de 20 ans...

...mais ses contributions à la théorie des équations et à la théorie des groupes, aujourd'hui appelée théorie de Galois, ont révolutionné les mathématiques modernes.



Entre excitation et appréhension, la rentrée est toujours une période où l'on se pose beaucoup de questions.

Bien s'organiser, choisir une activité, préparer le brevet... Dans ce dossier, retrouve tous nos conseils pour débuter au mieux cette nouvelle année.

COMMENT CARTONNER CETTE

GettyImages

ANNÉE ?

Illustrations CLOD

TOUT POUR BIEN S'ORGANISER

Réussir au collège demande du temps, des efforts et de la discipline. Mais avec de la motivation et de l'organisation, on peut tous y arriver !

QUAND S'Y METTRE ?

Si on attend la dernière minute, on peut vite être débordé ! Astuce : imprime un tableau avec les jours de la semaine. Prends un stylo 4 couleurs pour noter les cours (et les dates des devoirs), les activités si tu en as, le temps pour les devoirs et les moments libres. Chaque jour, regarde ton planning pour t'organiser.

OÙ
S'INSTALLER ?

À la maison, on est parfois dérangé par ses frères et sœurs ou par le bruit de la télévision. Il faut donc trouver un endroit calme. Veille à n'avoir aucune distraction (téléphone, jeux vidéo…) et range ton espace de travail pour avoir les idées claires. Tu peux aussi mettre de la musique douce… sauf si elle t'empêche de te concentrer !

COMMENT
S'Y PRENDRE ?

En classe, quand tu prends des notes, veille à sélectionner les infos essentielles avec des mots-clés, des couleurs, des dessins… Pense à donner une structure avec des titres, des parties numérotées pour t'y retrouver. Tu peux aussi échanger tes fiches avec un camarade afin de les comparer !

AVEC
QUI TRAVAILLER ?

Certains travaillent mieux seuls, mais il ne faut pas hésiter à poser des questions quand on est bloqué. Parents, amis et professeurs sont là pour t'aider. En plus, parler de ses difficultés ou réciter sa leçon à quelqu'un peut être motivant pour progresser. Certains collèges proposent aussi de l'aide aux devoirs.

TROIS TIPS POUR BOOSTER SA CONCENTRATION

1. Faire une pause de 5 minutes toutes les 25 minutes.
2. Inspirer 4 secondes, bloquer sa respiration 4 secondes, expirer 4 secondes, retenir sa respiration 4 sec… et recommencer. C'est un bon exercice pour se détendre et oxygéner son cerveau.
3. Ne pas chercher à vouloir tout faire d'un coup. Mieux vaut se donner des objectifs plus faciles à atteindre. Petit à petit, on avance sans s'en rendre compte !

GettyImages

DES IDÉES POUR S'ENRICHIR AUTREMENT

Le collège, on y passe beaucoup de temps. Et pas seulement pour les cours et les examens ! C'est aussi un endroit où l'on s'exprime, où l'on participe à des activités… Voici quelques idées pour se sentir utile et s'épanouir au quotidien.

Participer à la « démocratie » scolaire

Tu as envie de porter la voix de tes camarades et de voir tes idées se concrétiser ? Présente-toi (en binôme) à l'élection des représentants des élèves au Conseil de la vie collégienne (CVC). C'est un lieu de discussion et d'expression entre les élèves, les parents et l'établissement. Au moins trois fois par an, les représentants des collégiens prennent la parole afin d'améliorer la qualité de vie de leurs camarades au quotidien, de présenter des projets culturels, sportifs, citoyens…

Devenir ambassadeur de l'environnement

Tu souhaites t'engager pour un collège plus respectueux de l'environnement ? Présente-toi à l'élection de l'écodélégué de ta classe. Si tu es choisi, commence par mener une petite enquête puis fais des propositions pour mettre en place des gestes simples. Cela peut permettre de réduire le plastique, le gaspillage alimentaire, la consommation d'énergie, mais aussi de planter des arbres dans la cour ou d'aménager une piste cyclable. Et qui sait, tu pourras peut-être représenter ton collège à la prochaine édition des MéDDailles (lire pages 14-15) !

Gettyimages

Aider les autres

Tu veux te sentir utile et créer des ponts entre les élèves ? Tu peux devenir élève-médiateur. Par ton engagement contre la violence ou le harcèlement scolaire, les autres élèves sauront qu'ils pourront compter sur toi en cas de conflit. Tu seras là pour les accompagner, mais également pour signaler leur détresse au médiateur (adulte) de l'établissement.

Partager sa passion

Se faire plaisir tout en se dépassant, occuper ton temps libre… De nombreux clubs sont proposés au collège, souvent sur l'heure du déjeuner ou après les cours. C'est un bon moyen d'apprendre à mieux se connaître tout en développant des compétences. Chorale, journal, lecture, musique, théâtre, Japon… : il y aura forcément un thème qui te plaira !
Et si ce n'est pas le cas, pourquoi ne pas créer ton propre club ? Enfin, si tu préfères te défouler sur un terrain de foot ou dans une piscine, tourne-toi vers les associations sportives.

SI TU TE SENS MAL…

N'hésite pas à aller voir le médiateur ou la médiatrice de ton collège si tu te sens seul, si tu as des difficultés en classe, si tu es victime de harcèlement ou bien encore si tu as du mal à communiquer avec les autres. Cet adulte est là pour t'écouter sans te juger et il ou elle t'aidera à améliorer les choses. Rendez-vous en pages 36-37 pour découvrir le portrait de Rafik Rouag, médiateur au collège Albert-Camus, à Bois-Colombes.

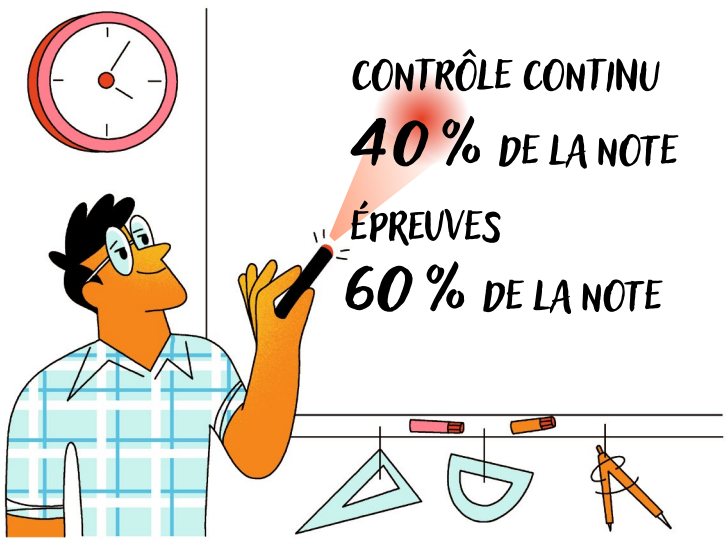
LE GRAND ORAL

COMMENT ÇA SE PASSE ?

Le collège se conclut en 3e par une étape importante : le brevet ! C'est le premier examen des élèves au cours de leur scolarité. Zoom sur l'oral.

Le Diplôme national du brevet (DNB)

Une partie de l'évaluation, 40% de la note finale, repose sur le contrôle continu. S'ajoutent à cela quatre épreuves écrites : français, mathématiques, histoire-géographie-EMC et sciences, ainsi qu'un oral. Ces épreuves représentent 60% de la note finale. Les élèves reçus peuvent obtenir la mention « Assez bien », « Bien » ou « Très bien ». Cette année, l'obtention du brevet n'est pas obligatoire pour passer en classe de seconde. Cela pourrait être le cas à la rentrée 2025-2026.



Bien choisir son sujet

L'oral doit porter sur un projet mené en histoire des arts, dans le cadre d'un EPI, ou lors d'un des parcours éducatifs. Pour choisir, dis-toi que plus tu aimeras le sujet, plus tu auras des choses à en dire. Cela peut par exemple être une présentation d'un stage en entreprise, un projet mené en tant qu'écodélégué, ou encore un projet en lien avec le programme de certaines matières.

Le jury va plutôt noter ce qui aura été dit sur le projet que le projet en lui-même (même si, bien sûr, il faut l'avoir préparé sérieusement !). Le but est donc d'expliquer la démarche. Pourquoi ce choix ? Quelles recherches ? Quelles ont été les difficultés ? Qu'est-ce que cela t'a apporté ?

L'oral en détail

Comment ça se passe ?
L'oral se déroule devant un jury composé de deux professeurs. Si l'élève choisit de passer l'épreuve seul, il a 10 minutes pour exposer son travail, suivies de 5 minutes de questions/réponses. Si deux ou trois élèves préfèrent passer l'oral en groupe, l'exposé dure 10 minutes et l'entretien, 15 minutes. Un support est autorisé : powerpoint, vidéo, dessin...

GettyImages

POUR ÊTRE À L'AISE À L'ORAL

Apprendre à parler devant les autres, ça s'apprend ! Si tu cherches à développer cette compétence, pourquoi ne pas participer aux Rencontres de l'éloquence ? Ce dispositif du Département propose à des collégiens d'apprendre à débattre et à défendre leurs idées sur un thème : l'égalité filles/garçons, les stéréotypes... Un grand concours d'éloquence est ensuite organisé !

POUR RÉUSSIR LE JOUR J

1. Filme-toi pour corriger tes défauts. Cela permet aussi de se chronométrer : 5 minutes, ça passe vite !
2. Prévois une tenue correcte, dans laquelle tu te sentiras bien. Lors de l'oral, salue le jury et sois poli. Tiens-toi droit, ne te balance pas et enlève les mains de tes poches.
3. Parle doucement, en articulant, et évite les tics de langage (« ouais », « du coup », « euh »...).

ILS L'ONT FAIT !

Ces cinq lycéens ont passé le brevet. Voici leurs témoignages et leurs conseils pour bien le préparer et ne pas trop stresser le jour J !

Camille, 16 ans, en première

Il faut bien réviser ses cours au fur et à mesure, pour ne pas se laisser surprendre. C'est surtout le cas en histoire, où il y a beaucoup de dates à retenir. Durant l'année, il faut poser des questions, ne pas rester dans l'incompréhension. Pour l'oral, j'avais choisi de présenter l'option foot. C'est ma passion donc je savais que j'allais être plus à l'aise. J'ai eu 100/100 !

Lucie, 16 ans, en première

Dès que je finissais un chapitre, je faisais une fiche, une carte mentale, un schéma, un résumé… Comme ça, j'avais déjà mes fiches prêtes, avec l'essentiel. Si tu es en retard, je conseille des applis comme Revyze. C'est comme TikTok, mais avec des cours… C'est hyper pratique. Sur YouTube aussi, il y a des profs qui résument les chapitres en 5 minutes.

Loéline, 15 ans, en seconde

Le plus important, c'est de bien participer et d'écouter en classe car c'est à ce moment-là qu'on retient le mieux le cours. Moi, j'ai utilisé la méthode des *flash cards* pour les dates en histoire et ma famille m'a interrogée sur les chapitres dans toutes les matières. À l'oral, ce sont des professeurs qu'on connaît, c'est rassurant. Il faut faire vivre son sujet pour qu'on nous écoute.

Maël, 15 ans, en seconde

Les annales du brevet, ça m'a énormément aidé. Un conseil : il faut apprendre à gérer son temps, moi ça m'a joué des tours. Les dernières semaines, j'ai mis les gaz et j'ai révisé une heure par jour. Pour l'oral, je me suis entraîné devant ma famille et même devant mon chat !

Lou-Mia, 15 ans, en seconde

Pour chaque sujet que tu étudies, essaye de faire des recherches supplémentaires, par exemple regarder des documentaires, des articles… Quand l'examen approche, il ne faut pas trop réviser et surtout se reposer. Le jour J, un truc est de faire croire à son cerveau que ce n'est qu'un exercice. Ça m'a aidée.

les extatiques

CAP SUR L'ÎLE DES ARTS !

À LA SEINE MUSICALE JUSQU'AU 21 NOVEMBRE

ART CONTEMPORAIN ET STREET ART

GRATUIT

www.hauts-de-seine.fr/les-extatiques

LA SEINE MUSICALE

hauts-de-seine LE DÉPARTEMENT

Département des Hauts-de-Seine / Pôle Communication / Juillet 2024 / PP / Photo : Willy Labre

CONQUÊTE

© ESA/Novespace - L. Theillet

OBJECTIF ESPACE !

L'astronaute française **Sophie Adenot** a été désignée pour rejoindre la Station spatiale internationale en 2026. Il lui reste donc deux ans pour se préparer à cette mission dans l'espace ! Son entraînement a lieu à Houston, dans le sud-est des États-Unis, au centre spatial de la Nasa, l'Agence spatiale américaine. Sophie Adenot devra suivre des cours théoriques mais aussi pratiques, comme des entraînements sous l'eau afin de simuler l'absence de gravité. Il est également prévu qu'elle rencontre les membres de l'équipage avec lesquels elle va passer six mois et qu'elle se forme pour mener des expériences scientifiques à bord.

DECOUVERTE

UN MÉDICAMENT QUI REDONNE LE SOURIRE

Des chercheurs japonais ont trouvé un médicament permettant aux dents de repousser. Chez l'homme, une fois qu'une « dent définitive » est sortie, aucune autre n'est fabriquée par le corps à sa place, même si la première tombe, se casse, etc. C'est un gène qui bloque cette repousse. Les scientifiques l'ont identifié et ont trouvé comme le « désactiver ». Pour le moment, leurs expériences portent sur des animaux : elles ont permis de faire repousser les dents de souris et de furets. Des essais sur des humains viennent de commencer et ils devraient durer jusqu'en août 2025.

RECHERCHE

C'EST QUOI, LA VIANDE ARTIFICIELLE ?

GettyImages

Il s'agit de viande qui n'est pas issue de l'abattage d'animaux. Elle est fabriquée à partir de cellules animales que l'on « élève » en laboratoire. C'est un produit alternatif à la viande « classique », qui génère d'importants niveaux de gaz à effet de serre et nécessite de tuer des animaux. Toutefois, des personnes alertent sur ses risques possibles sur la santé – qui ne sont ni prouvés ni écartés – et sur l'impact écologique de sa fabrication.

ÉCOLOGIE

ENVIRONNEMENT

TROIS SEMAINES POUR SE MOBILISER

Et si vous agissiez pour la planète ? La Semaine européenne du développement durable (SEDD) – qui, contrairement à ce que son nom laisse penser, dure 21 jours – a eu lieu du 18 septembre au 8 octobre. Zoom sur ce temps fort de sensibilisation à l'écologie.

C'est quoi, le développement durable ?

L'expression est apparue en 1987, dans un rapport de l'Organisation des Nations unies*. Il s'agit « d'un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs ». Cela repose sur « trois éléments de base », explique l'ONU : la croissance économique, l'inclusion sociale (l'inverse de l'exclusion d'une partie de la population) et la protection de l'environnement.

* Organisation rassemblant 193 pays qui tentent de prendre des décisions ensemble.

À quoi ça sert, la SEDD ?

C'est un temps de mobilisation afin de sensibiliser au développement durable et d'inciter à agir. Comme lors des « journées mondiales », les médias en parlent davantage et différentes organisations proposent des événements, des temps de réflexion, des expositions, des débats, des projections de films… Tout le monde peut participer, du musée à l'association nationale, en passant par les professeurs et leurs élèves !

Quelle est l'histoire de cette « semaine » ?

Ses origines remontent au début des années 2000, en France.
En 2002, le Premier ministre décide de l'organisation d'une Semaine du développement durable.
En 2015, ce moment dépasse les frontières, avec 21 pays qui participent à ce qui est désormais la « Semaine européenne du développement durable ».

Se mobilise-t-on seulement lors de la SEDD ?

Non ! Tout au long de l'année, chez vous, vous pouvez faire attention au tri des déchets, à ne pas gâcher l'eau ou l'électricité, convaincre vos parents d'acheter moins de plastique...
Au collège, vous pouvez devenir écodélégué ou bien participer à un projet MéDDailles. Il s'agit d'actions en faveur de l'environnement organisées au sein des établissements et récompensées à la fin de l'année !

GettyImages

17

C'est le nombre d'objectifs de développement durable fixés par les Nations unies pour 2030. Parmi eux : pas de pauvreté ; faim « zéro » ; inégalités réduites ; paix, justice et institutions efficaces... Ils sont recensés dans « L'agenda 2030 ». Le Département des Hauts-de-Seine s'est doté de son propre agenda avec 101 engagements concrets comme la diminution de 40 % de l'énergie consommée par les collèges.

SOCIÉTÉ

Gettyimages

ÉGALITÉ ENTRE LES FILLES ET LES GARÇONS

IL Y A ENCORE DU BOULOT !

Le 11 octobre a lieu la Journée internationale des filles. L'occasion de faire le point sur les inégalités qu'elles subissent encore.

Les situations sont très différentes selon les pays. Mais au niveau global, les filles sont défavorisées par rapport aux garçons. Ainsi, dans les pays les plus pauvres, elles ont par exemple 2,5 fois plus de risques de ne pas aller à l'école. Elles sont également les principales victimes des mariages forcés d'enfants. Au niveau mondial, 1 jeune femme sur 5 a été mariée avant l'âge de 18 ans – c'est 1 sur 25 pour les garçons.

En France, les filles ont les mêmes droits que les garçons. Toutefois, filles et garçons peuvent être amenés à s'autocensurer, notamment dans leur choix d'orientation puis de métier. Environ 6 femmes sur 10 âgées entre 15 et 24 ans n'ont jamais envisagé de s'orienter vers des métiers techniques et scientifiques, et près de 6 hommes sur 10 âgés de 15 à 24 ans n'ont jamais envisagé de s'orienter vers des métiers du soin. C'est la raison pour laquelle le Département propose des actions aux collégiens visant à déconstruire les stéréotypes et à ouvrir leur champ des possibles.

Sources : Baromètre Sexisme (janvier 2024), étude réalisée par Viavoice pour le Haut Conseil à l'Egalité entre les Femmes et les Hommes, Unicef.

17 500 COLLÉGIENS SENSIBILISÉS À L'ÉGALITÉ FILLES/GARÇONS EN 2024

Le Département s'engage pour développer une culture de l'égalité et du respect chez les filles comme chez les garçons. Parmi les dispositifs prévus, le Curious Lab' dédié à l'égalité femmes/hommes pour déconstruire les stéréotypes sur les métiers, la découverte des métiers techniques et scientifiques avec l'association « Elles Bougent » ou encore la projection du film *Les Figures de l'ombre*... Les élèves bénéficieront aussi de parcours d'éducation artistique et culturels sur le thème « Femmes et sciences » à l'occasion de la manifestation départementale « La Science se livre », début 2025.

CANTINE

Le plat du jour, s'il vous plaît !

Dans les Hauts-de-Seine, de plus en plus de collégiens profitent à la cantine de repas cuisinés directement sur place, le jour même. Quels en sont les bienfaits ?

+ de flexibilité dans les menus

De manière générale, il est plus facile de varier les menus et de proposer de nouveaux plats, en fonction de la saison ou des envies du cuisinier.

+ de respect pour l'environnement

En limitant les circuits de livraison, on réduit l'impact environnemental des repas. Quand on sait qu'un quart des émissions de gaz à effet de serre en France correspondent à la manière dont on s'alimente, ce n'est pas négligeable.

+ d'équilibre dans l'assiette

Les chefs utilisent des produits frais, bien souvent locaux et de saison, qui conservent toute leur saveur et leur qualité nutritionnelle, une fois cuisinés. Et ça se ressent dans l'assiette : interrogés, les collégiens assurent mieux manger… ce qui, en plus, diminue les restes et le gaspillage alimentaire.

GettyImages

19 collèges du département produisent déjà sur place et l'objectif est d'étendre ce procédé chaque fois que c'est possible.

Deux modes de production existent dans les collèges alto-séquanais :

LA PRODUCTION SUR PLACE
Les repas sont produits dans les collèges le jour même.

LA LIAISON FROIDE
Les repas, produits en amont dans une cuisine centrale, sont réfrigérés, livrés aux collèges puis réchauffés avant d'être servis.

MÉDIATEUR ÉDUCATIF

Depuis 25 ans dans les collèges du département, les médiatrices et médiateurs éducatifs œuvrent au quotidien pour assurer un climat scolaire le plus serein possible.

GettyImages

Dynamisme

« Rafik, est-ce que je peux te parler ? C'est important… » Cette phrase, Rafik Rouag l'entend quotidiennement, depuis 17 ans. À chaque fois, il se rend disponible pour écouter, conseiller, orienter le jeune face à lui. Le médiateur a débuté sa carrière dans un collège de Gennevilliers, puis d'Asnières-sur-Seine. Il y a deux ans, Rafik a rejoint le collège Albert-Camus, à Bois-Colombes. Un clin d'œil pour celui qui a grandi dans la ville voisine de Colombes.

Excellente communication

Dans la cour de récréation ou dans les couloirs de l'établissement, son travail est primordial. *« Je suis une sorte de confident pour les élèves qui rencontrent des difficultés. Mon rôle est de gérer les conflits, mais aussi de créer un climat de confiance pour libérer la parole »*, explique ce père de trois ados qui vit à Courbevoie. Il est aussi un lien précieux entre les familles et le collège.

Prise d'initiative

Pour mener sa mission, Rafik s'appuie sur des qualités de bienveillance et d'empathie. *« Nous sommes également formés pour repérer et accompagner les élèves victimes et auteurs de harcèlement scolaire »*, complète-t-il. Au sein de l'établissement, il a ainsi participé à la création de groupes de paroles, animés par les élèves eux-mêmes, pour trouver des solutions face au harcèlement.

DR

Le profil

Son nom :
RAFIK ROUAG

Son âge :
45 ANS

Son collège :
ALBERT-CAMUS À BOIS-COLOMBES

Travail en équipe

Le collège Albert-Camus compte 670 élèves. Unique médiateur de l'établissement, Rafik ne travaille pas seul pour autant : *« Nous impulsons des projets éducatifs avec le conseiller principal d'éducation (CPE) et les professeurs afin de promouvoir les comportements citoyens. Il s'agit aussi de répondre à des problématiques rencontrées par les collégiennes et collégiens : addictions aux écrans, réseaux sociaux, lutte contre l'homophobie et le racisme, etc. »*

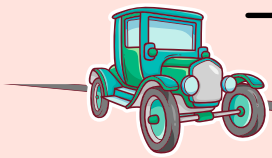
COMMENT DEVENIR MÉDIATEUR ÉDUCATIF ?

Dans les Hauts-de-Seine, les médiatrices et médiateurs éducatifs qui évoluent dans les collèges sont employés par le Département. Pour être recruté, il faut être au minimum détenteur du baccalauréat. La carrière peut ensuite évoluer à travers des concours internes.

Gestion du stress

Cette année, c'est avec une sophrologue qu'ils ont appris à des élèves à se relaxer et gérer leur stress. *« J'aime beaucoup mon travail, je me sens utile »*, lance Rafik. Un sentiment confirmé par un ancien élève, croisé il y a quelques mois. *« Il m'a dit que je l'ai beaucoup aidé, que je lui ai sauvé la vie »*, raconte Rafik, dans un mélange d'émotion et de fierté. De quoi le motiver encore un peu plus à l'heure d'aborder une nouvelle année scolaire.

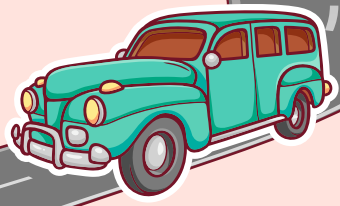
LA LONGUE ROUTE



1921

Le code de la route voit le jour

La première version du code de la route officiel voit le jour le 27 mai 1921. Mais c'est Napoléon Bonaparte, en 1804, qui a décidé que la conduite se ferait à droite de la route.



1949

La Prévention routière est créée

Pour diminuer le nombre d'accidents de la route, les compagnies d'assurances créent l'association de la Prévention routière avec les professions de l'Union routière de France.

1965

L'alcootest fait son apparition

Pour lutter contre l'alcool au volant, de premiers tests pour évaluer le niveau l'alcoolémie des conducteurs sont effectués. La même année, les premiers spots de prévention routière sont diffusés à la télévision.

DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Le 13 octobre, c'est la journée nationale de la sécurité routière. Faire respecter le code de la route et prévenir les accidents, c'est une question de sécurité et un enjeu citoyen : la route appartient à tout le monde, à condition de respecter des règles.

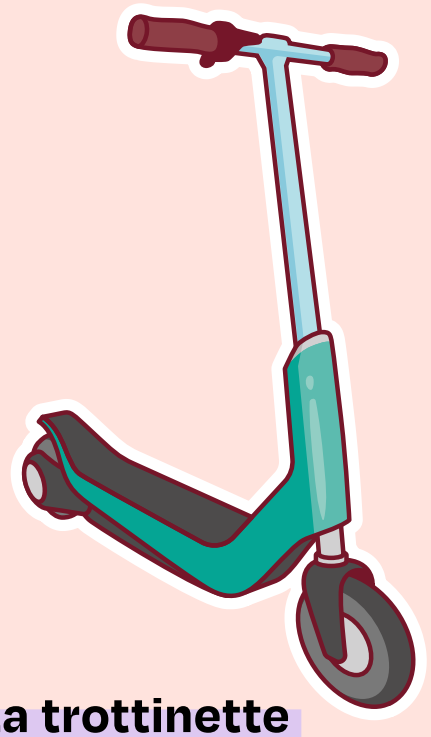
GettyImages

La ceinture de sécurité est obligatoire

Le 1er octobre 1979, la ceinture de sécurité est obligatoire pour les passagers avant, en toutes circonstances. Il faut attendre 1990 pour qu'elle le soit aussi à l'arrière.

Le téléphone interdit au volant

En 2003, l'usage du téléphone au volant devient interdit. Aujourd'hui, les seuls dispositifs autorisés pour téléphoner sont ceux intégrés à la voiture.



La trottinette dans le code de la route

Pour que les trottinettes électriques roulent sur la voie publique, il faut avoir plus de douze ans, porter si possible un casque et un vêtement réfléchissant et laisser les écouteurs dans son sac. La trottinette doit être équipée d'un avertisseur sonore, de freins, de feux avant et arrière. Et surtout, elle ne peut pas dépasser les 25 km/heure.

1979

2003

2019

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

TOUT SAVOIR SUR L'ASSR

Gettylmages

Savoir se comporter en toute sécurité sur la route, cela s'apprend aussi au collège ! Mais qu'est-ce que l'attestation scolaire de sécurité routière (ASSR) dont on parle en 5e et en 3e ?

ASSR, c'est quoi ?

En classe de 5e et de 3e, les cours d'éducation à la sécurité routière sont là pour garantir ta sécurité et celle des autres sur la route et faire de toi un citoyen responsable que tu sois piéton, cycliste, passager d'une voiture ou utilisateur de trottinette électrique. À partir du second semestre, tu passes un examen pour obtenir l'attestation scolaire de sécurité routière (ASSR).

48 MILLIONS
de personnes détiennent le permis de conduire en France

À quoi ça sert ?

Avant 14 ans, réussir l'ASSR 1 te permet de t'inscrire ensuite à la formation du brevet de sécurité routière (BSR). L'ASSR 2 est plus complète que la première. Elle s'obtient en classe de 3e, avant 16 ans, et te permet de te préparer à la conduite accompagnée. Les ASSR sont gratuites et obligatoires pour avoir le permis de conduire voiture ou moto.

Comment ça se passe ?

Avant l'examen, tu t'entraînes depuis un ordinateur ou une tablette. Le site Internet te propose à chaque fois une mise en situation puis des questions : souvent plusieurs réponses sont attendues ; parfois, une seule réponse est nécessaire. Chaque situation correspond à un niveau (ASSR 1 ou 2) et à un thème : circulation, équipements, comportement citoyen, distracteurs, etc. Le test se passe de la même manière, en classe, et comporte 20 questions. Tu dois obtenir un minimum de 10 sur 20 pour le réussir.

A FLEUR DE PEAU

Hypersensibilité

EST-CE QUE ÇA ME CONCERNE ?

Trop de monde, trop de bruit, trop d'émotions quand elle me raconte son histoire, trop de prise de tête quand je suis avec les autres, trop de sensations désagréables quand j'enfile ce vêtement, trop, trop trop… Comment expliquer ces sentiments ?

« Être sensible, c'est avant tout une qualité largement partagée, le signe que nous sommes vivants », témoigne le **Dr Raphaël Boussion**, pédopsychiatre et secrétaire de la Maison des adolescents des Hauts-de-Seine. *« Dans hypersensibilité, le hyper souligne qu'il y a du trop, de l'excès. Et quand c'est excessif, cela peut devenir une source de souffrance. En plus, à l'adolescence, les transformations que l'on subit nous confrontent à plein de changements qui nous rendent encore plus sensibles que d'habitude : aux paroles des proches, au regard des autres, à nos propres émotions »*, ajoute-t-il. Alors, que faire ? *« Si on en souffre, une piste possible c'est d'en parler avec un adulte en qui on a confiance. Au collège, cela peut être le médiateur ou la médiatrice, le CPE, l'infirmière ou notre professeur principal. Il y a moyen de faire avec ce trop, ce débordement : la parole en est un »*, souligne-t-il.

Célian, 14 ans

J'ai un ami qui est hypersensible. Parfois, quand on s'énerve pour des histoires que je trouve un peu stupides, il commence à bégayer, les larmes lui montent vite aux yeux et il se met à pleurer. Du coup, j'évite juste de le mettre dans des situations où il pourrait être gêné. Pour moi, ça ne change rien à notre amitié.

ILS EN PARLENT…

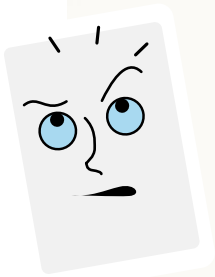
Elliot, 13 ans

J'ai un ami au collège qui pleure très facilement. Parfois, c'est vraiment pour un rien. Dans certaines situations, on ne comprend pas toujours parce qu'on n'a pas l'impression d'avoir dit ou fait quelque chose de mal. On n'en parle pas entre nous, mais peut-être que l'on devrait.

Stella, 12 ans

Une de mes amies pleure souvent, même quand elle n'est pas concernée. S'il m'est arrivé une chose triste et que je lui raconte, elle va sangloter alors que moi pas. Je la console juste et je lui dis que ce n'est pas grave.

GettyImages



L'hypersensibilité

peut prendre plusieurs formes. Focus sur certaines d'entre elles.

Lumière

Qu'elle soit naturelle ou artificielle, la lumière peut être difficile à supporter pour certains. Des symptômes physiques peuvent se manifester : sécheresse oculaire, fatigue, maux de tête...

GettyImages

Émotions

C'est le premier aspect auquel on pense lorsqu'on parle d'hypersensibilité. Certaines personnes sont hyperémotives : elles ressentent intensément les émotions des autres, jusqu'à développer une empathie exacerbée et avoir du mal à distinguer ses propres sentiments. Elles peuvent aussi avoir l'impression d'être « agressées » sans cesse par le monde extérieur, par les actualités, une situation dans la rue, etc.

Toucher

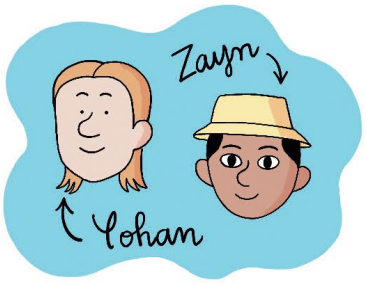
Certains ressentent une sensibilité extrême au toucher. Cela peut se manifester de plusieurs façons : ne pas supporter certaines matières de vêtements, l'étiquette d'un t-shirt, qu'on leur coupe les ongles ou les cheveux, d'être pris dans les bras...

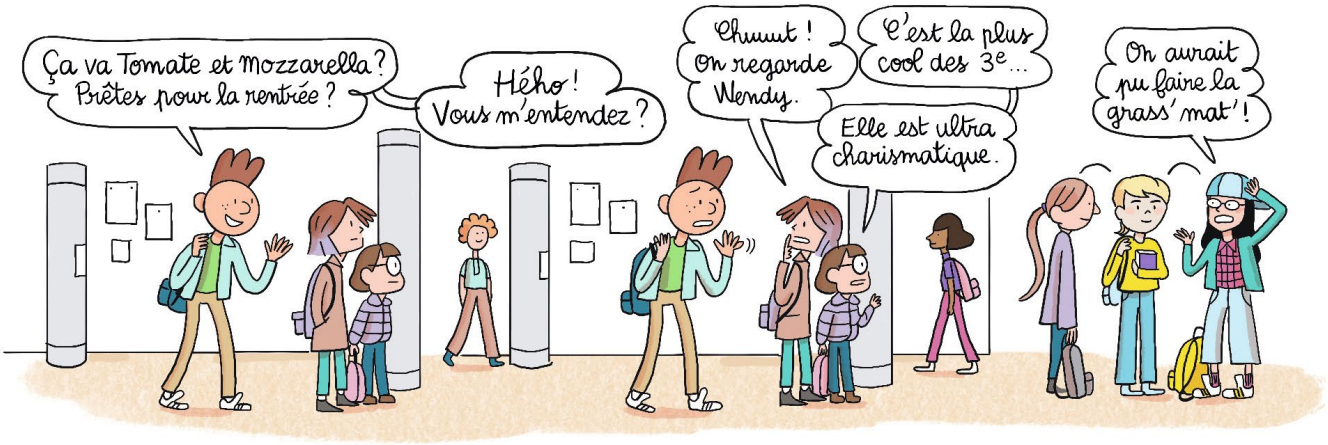
Bruit

Un klaxon dans la rue, du bruit dans le bus, le ronronnement d'un chauffage ou même parfois simplement un stylo qui tombe à terre : les personnes avec une hyperacousie ont du mal à supporter des bruits considérés comme « normaux » et peuvent se sentir submergées.

Wendy et XYZ

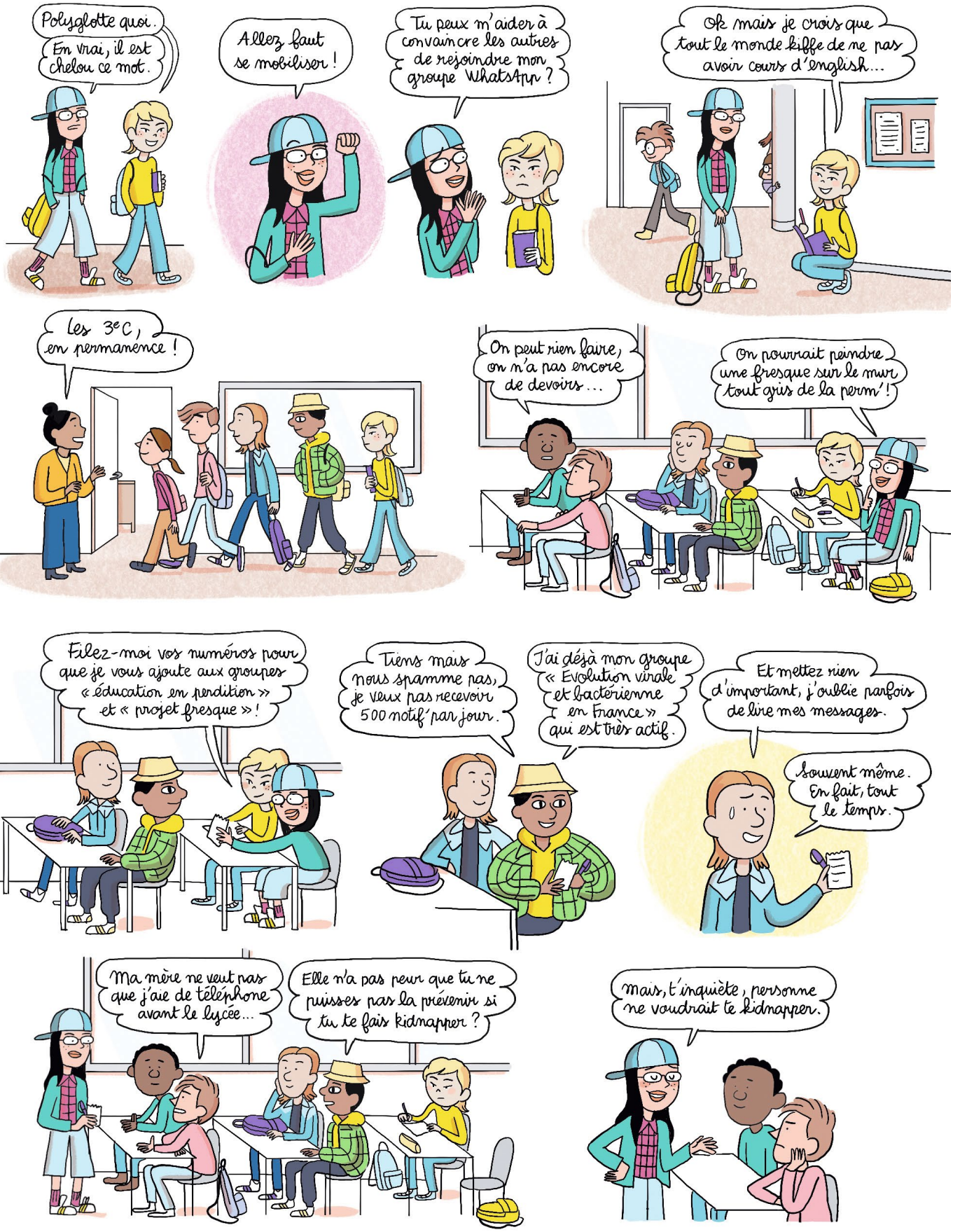
Xérès
Wendy

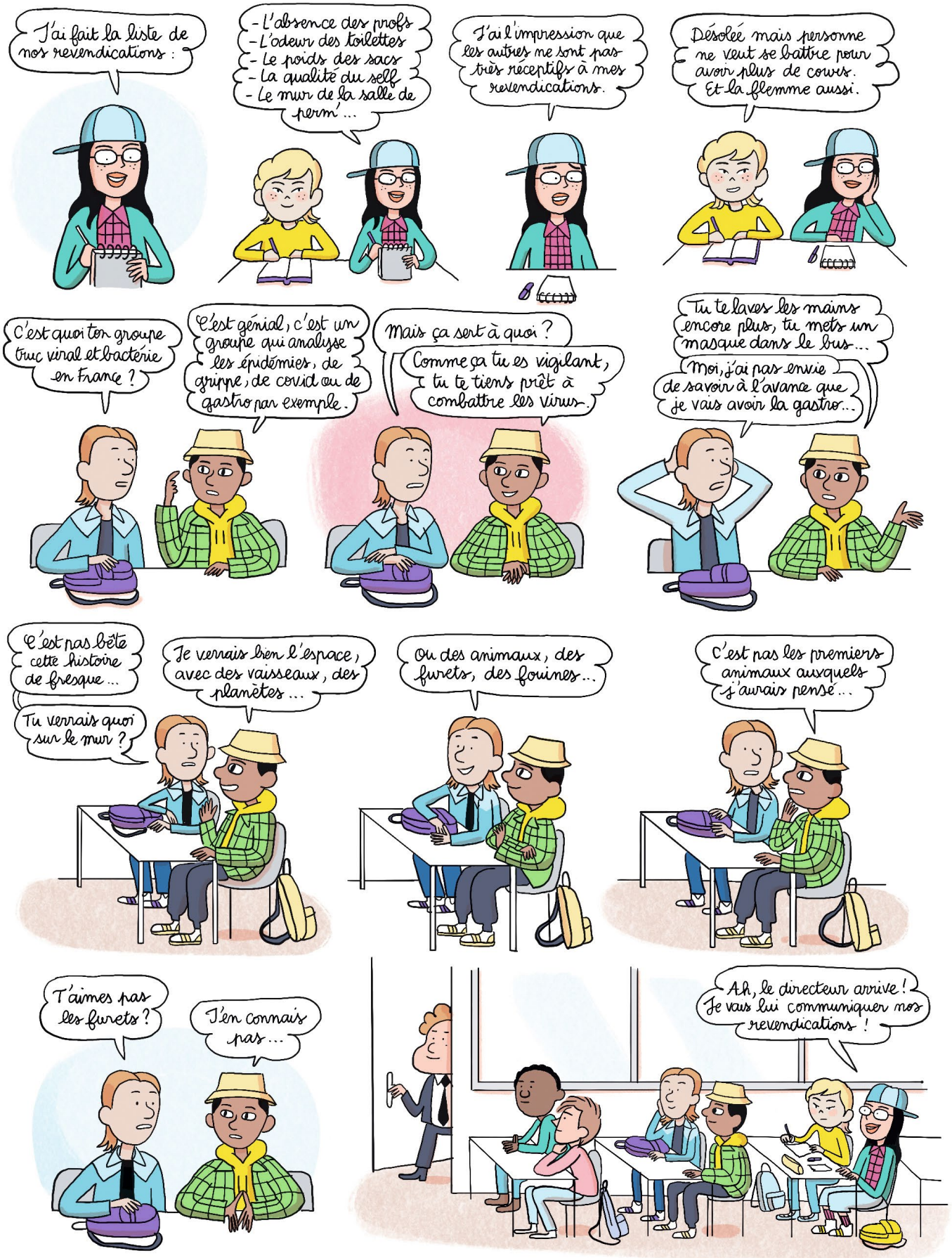

Zayn
Yohan

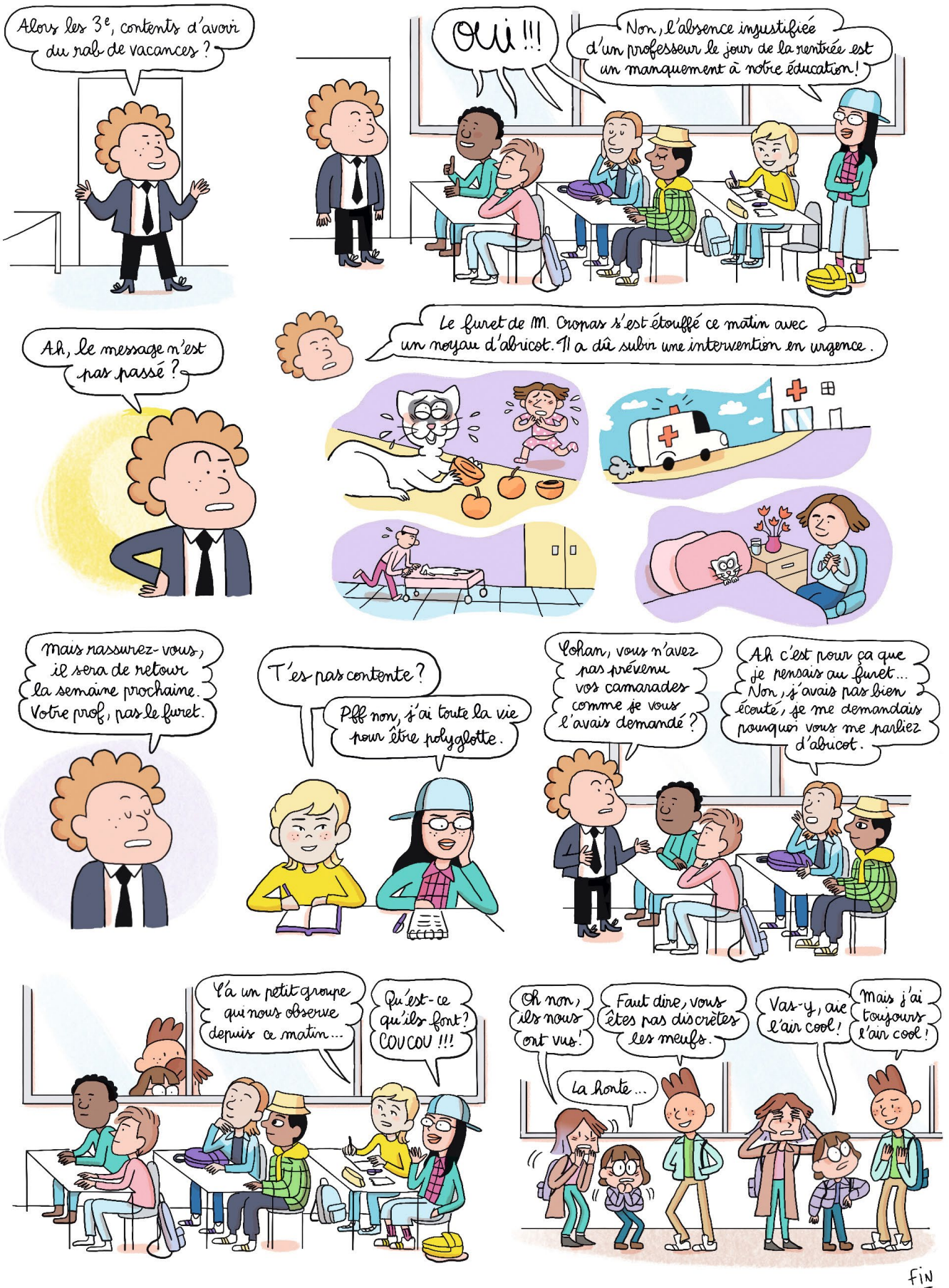

Ça va Tomate et Mozzarella ? Prêtes pour la rentrée ?
Hého ! Vous m'entendez ?
Chuuut ! On regarde Wendy.
C'est la plus cool des 3e...
Elle est ultra charismatique.
On aurait pu faire la grass'mat' !

Elle a l'air de mauvaise humeur.
Mais CHUUUUUUT !
Vous, dès qu'il y a du drama, plus rien n'existe !
CHUT !
Alors, nous, on doit venir à l'heure et notre prof est absent !
Et notre éducation ? Et le brevet ?
Et le contrôle continu ?

Qui nous dit qu'il n'est pas encore en vacances ? À Barcelone, en train de siroter une grenadine ?
J'avoue, je suis choquée...
T'es pas contente ? T'aimes pas l'anglais en plus.
C'est pas que j'aime pas, je suis nulle, c'est différent.
Et j'aime pas être nulle.
Personne, tu sais.
Je kifferais être bilingue ou trilingue, encore mieux.


Polyglotte quoi. En vrai, il est chelou ce mot.
Allez faut se mobiliser !
Tu peux m'aider à convaincre les autres de rejoindre mon groupe WhatsApp ?
Ok mais je crois que tout le monde kiffe de ne pas avoir cours d'english...
Les 3e C, en permanence !
On peut rien faire, on n'a pas encore de devoirs...
On pourrait peindre une fresque sur le mur tout gris de la perm' !
Filez-moi vos numéros pour que je vous ajoute aux groupes « éducation en perdition » et « projet fresque » !
Tiens mais nous spamme pas, je veux pas recevoir 500 notif' par jour.
J'ai déjà mon groupe « Evolution virale et bactérienne en France » qui est très actif.
Et mettez rien d'important, j'oublie parfois de lire mes messages.
Souvent même. En fait, tout le temps.
Ma mère ne veut pas que j'aie de téléphone avant le lycée...
Elle n'a pas peur que tu ne puisses pas la prévenir si tu te fais kidnapper ?
Mais, t'inquiète, personne ne voudrait te kidnapper.


J'ai fait la liste de nos revendications :
- L'absence des profs
- L'odeur des toilettes
- Le poids des sacs
- La qualité du self
- Le mur de la salle de perm'...
J'ai l'impression que les autres ne sont pas très réceptifs à mes revendications.
Désolée mais personne ne veut se battre pour avoir plus de cowes. Et la flemme aussi.
C'est quoi ton groupe truc viral et bactérie en France ?
C'est génial, c'est un groupe qui analyse les épidémies, de grippe, de covid ou de gastro par exemple.
Mais ça sert à quoi ?
Comme ça tu es vigilant, tu te tiens prêt à combattre les virus.
Tu te laves les mains encore plus, tu mets un masque dans le bus...
Moi, j'ai pas envie de savoir à l'avance que je vais avoir la gastro...
C'est pas bête cette histoire de fresque...
Tu verrais quoi sur le mur ?
Je verrais bien l'espace, avec des vaisseaux, des planètes...
Ou des animaux, des furets, des fouines...
C'est pas les premiers animaux auxquels j'aurais pensé...
T'aimes pas les furets ?
J'en connais pas...
Ah, le directeur arrive ! Je vais lui communiquer nos revendications !


Alors les 3e, contents d'avoir du rab de vacances ?
Oui !!!
Non, l'absence injustifiée d'un professeur le jour de la rentrée est un manquement à notre éducation !
Le furet de M. Cronas s'est étouffé ce matin avec un noyau d'abricot. Il a dû subir une intervention en urgence.
Ah, le message n'est pas passé ?
Mais rassurez-vous, il sera de retour la semaine prochaine. Votre prof, pas le furet.
T'es pas contente ?
Pff non, j'ai toute la vie pour être polyglotte.
Lohan, vous n'avez pas prévenu vos camarades comme je vous l'avais demandé ?
Ah c'est pour ça que je pensais au furet... Non, j'avais pas bien écouté, je me demandais pourquoi vous me parliez d'abricot.
Y'a un petit groupe qui nous observe depuis ce matin...
Qu'est-ce qu'ils font ? COUCOU !!!
Oh non, ils nous ont vus !
Faut dire, vous êtes pas discrètes les meufs.
La honte...
Vas-y, aie l'air cool !
Mais j'ai toujours l'air cool !
FIN
Leslie Plée

Pass+ 2024 2025

hauts-de-seine • yvelines

Une carte gratuite pour les jeunes de 11 à 18 ans

PROFITEZ DES AVANTAGES EN COMMANDANT LA CARTE SUR PASSPLUS.FR

www.hauts-de-seine.fr

hauts-de-seine
LE DÉPARTEMENT

Département des Hauts-de-Seine/Pôle Communication - AdobeStock - Sept. 2024 - © KA